یورک ایسڈ کیا ہے؟
وجوہات، علامات، علاج

یورک ایسڈ کو بآسانی کنٹرول کیا جا سکتا ھے.

ایسی خوراک جس میں یورک ایسڈ پیدا کرنے والا مادہ بہت زیادہ تقریباً100% موجود ھوتا ھے۔ درج ذیل ھیں۔ان سے مکمل پرہیز کریں..

1۔ کلیجی اور جانوروں کے دیگر اعضاء مغز دل گردے اوجڑی سری پائے وغیرہ .

2۔ گوشت ھر قسم (چھوٹا..بڑا)

3۔ گھری سبز سبزیاں پالک. مٹر

4 فل کریم دودھ

5 دودھ کی بالائی(کریم)

6۔ دیسی گھی

7۔ زیادہ کریم.بالائ والا دھی

8 بناسپتی گھی

9.ٹھنڈے فریج والے مشروبات کولڈ ڈرنکس پیپسی وغیرہ

10 .. نان

11 میدے یا سفید آٹے کی روٹی

12 بیکری آئٹمز

13. دال چنا. ماش . لوبیا اور چنے

جب ایک ماہ کی مکمل پرہیز سے آپکا لیول ٹھیک ھو جائے تو
پھر ھفتے دو ھفتے میں کھبی کھبار یہ خوراک کھا سکتے ھیں
اس سے کوئی فرق نہیں پڑے گا ان شاءاللہ.

-

خوراک جو purine مادے کو خارج کرتی ھے اور اچھی ھے

1. سادہ پانی روزانہ 20 گلاس

2. ابلا ھوا دودھ بلکل بالائی کے بغیر

3. دھی کا پانی

4 سبز قهوه بغیر چینی یا کم مقدار شکر

5. قہوہ... دار چینی

6. تھوم یعنی لہسن کا زیادہ استعمال

7. بادام اور آخروٹ

8. سبزی ٹینڈا کدو شملہ مرچ

9. سیب کا سرکہ

10. لیموں کا رس پانی کے ایک گلاس میں ایک لیموں نچوڑ کر

11 فروٹ.. کیلے۔ سیب۔ چیری۔ ایک سیب چھلے سمیت صبح نہار منہ کاٹ کر روزانہ کھایں دو گھنٹے تک ناشتہ نہ کریں جوڑوں کے اندر موجود کرسٹل کو توڑ کر نکال دیتا ھے۔

12. دلیہ جو یا گندم صبح یا عصر کے ٹائم خالی پیٹ۔

13. مچلھی

14 انڈے بغیر زردی کے..

15. چکن hard piece مثلا" chest piece ہفتے میں ایک دن استعمال کیا جا سکتا ھے۔

16. اچھی کولٹی کی چاکلیٹ

17. کافی

-

اھم ہدایات

•

1. کھانا دن میں دو ٹائم کر دینا بہتر ھے.. یعنی صبح شام.. اگر ممکن skip دن کا کھانا کر دینا بہت کمال اثرات رکھتا ھے۔ ھو تو..

2. پانی کم از کم 20 گلاس روزانہ.. خصوصا" نہار منہ اور سونے سے قبل ایک گلاس لازمی۔

3. گرمی سردی دونوں میں ٹھنڈے پانی کے بجائے نارمل پانی پیا جایے

4. خالی پیٹ صبح شام ورزش

یا 3 کلومیٹر واک روزانہ..اگر ممکن ہو تو.یا پھر جس قدر آسانی سے ہو سکے.ضروری ھے.

5. گندم کا خالص آٹا استعمال کیا جائے

6. براءون چاول استعمال کیے جائیں

7. جو کا دلیہ پانی میں بوائل کر کے بغیر بالائی کے دودھ ملا کر استعمال کرنا

8. ایک کھانے سے دوسرے کھانے کے درمیان کم از کم 5 گھنٹے کا وقفہ تاکہ جسم اچھی طرح کھانا ھضم کر لے..

9. کھانے میں سبزیوں کا زیادہ استعمال

10. جسمانی طاقت کے لیے.. زردی کے بغیر ابلے 2 انڈے روزانہ اور بالائی نکلا ھوا دودھ یعنی skim milk

روزانہ استعمال کیا جائے...

یہ تحریر عام معلومات کیلیے ہے...اپنے معالج سے مشورہ

ضرور کیا کریں...

اور یہ کہ اپنے کریم

آقاﷺ اور آپﷺ کی آلِ پاک پر چلتے پھرتے کثرت سے

درود و سلام ضرور پڑھتے رہا کریں۔

اللہ کریم آپ سب پر اپنا فضل و کرم

فرمایں..آمین..

0307-8162003